Índice

Prólogo

El objetivo de este libro es enseñarte lo máximo posible sobre coaching, para que puedas ser tu propio mentor y tener éxito en los mercados financieros. El libro está diseñado para ser un recurso diario que te permita sacar provecho de tus fortalezas y superar tus debilidades.

Después de escribir dos libros (*La psicología del trading* y *Enhancing Trader Performance*) y publicar más de 1800 artículos en el blog *TraderFeed* (www.traderfeed.blogspot.com), pensé que tenía bastante bien cubierto el terreno de la psicología del trading. Aun así, he retomado papel y lápiz (electrónicos) para completar una trilogía de la psicología del trading centrándome en el *proceso* de coaching.

Dos realidades me llevaron a este nuevo libro. En primer lugar, una revisión de los patrones de tráfico de *TraderFeed* reveló que muchos lectores —aproximadamente un tercio— accedían al blog durante la hora previa a la apertura del mercado. Esto me pareció interesante, ya que la mayoría de las publicaciones no ofrecen asesoramiento específico sobre trading; por el contrario, tratan sobre temas de psicología y rendimiento, que deberían ser relevantes a cualquier hora del día.

Cuando pregunté a un grupo de lectores de confianza sobre este patrón, respondieron que estaban usando el blog como una especie de sustituto de coach de trading. Revisar los artículos era su forma de recordarse a sí mismos sus planes e intenciones antes de entrar en el campo de batalla financiero. Esto se confirmó cuando recopilé las estadísticas sobre los artículos más populares (y comentados) del blog. La mayoría eran artículos prácticos que trataban sobre la psicología del trading. En su mayor parte eran positivos en su

contenido, incluso cuando cuestionaban las suposiciones de los lectores. Era como si los traders estuviesen buscando cómo entrenarse y lo encontraran de alguna manera en el blog.

La segunda realidad que dio forma a este libro está relacionada con la publicación digital y los cambios que vienen afectando al mundo editorial. Hasta ahora, los traders disponían de relativamente poca cantidad de libros electrónicos *(e-books)*. A pesar del atractivo y la comodidad de la publicación electrónica, pocos de los traders que consulté mostraban interés por los *e-books*. Su queja más habitual era que no querían pasarse horas devorando información frente a una pantalla después de un día completo de trading. Rápidamente me di cuenta de que los participantes en los mercados financieros no utilizan el medio electrónico de la misma manera en que se relacionan con el texto impreso. Eso me llevó a pensar en escribir un tipo de libro distinto, más cercano a la frontera de las publicaciones electrónicas, pero utilizable también en formato papel.

Si superponemos estas dos observaciones, podemos apreciar la visión que me llevó a este texto: *un «coach de trading en un libro» que pueda leerse tanto en pantalla como en papel. El objetivo era integrar el blog y el libro creando lecciones prácticas que ayuden a los traders a convertirse en sus propios coaches de trading*. He preparado 101 lecciones, de unas pocas páginas cada una. Cada lección sigue un formato general, identificando un desafío del trading, un enfoque para afrontar ese desafío y una sugerencia o trabajo específico para trabajar el tema. Los capítulos son independientes entre sí: puedes leerlos en orden o puedes usar el índice para leer, cada día, la lección que más relación tenga con tu operativa actual. *A diferencia de un libro tradicional, la idea no es leerlo de principio a fin en varias sesiones*. Más bien, se trata de que tomes las lecciones de una en una y las apliques a tu desarrollo como trader. Al igual que el blog, es un recordatorio en pantalla de qué hacer cuando tienes que dar lo mejor de ti, pero —más que el blog— también es una hoja de ruta (y un conjunto práctico de ideas y herramientas) para descubrir e implementar lo mejor de ti.

Mi propósito ha sido incluir en estas 101 lecciones información más utilizable y métodos más prácticos que los que se pueden encontrar en cualquier seminario y sesiones de coaching, y a un coste mucho menor. Con demasiada frecuencia, el objetivo de los organizadores de cursos y seminarios es convertirte en cliente. La intención de este libro es precisamente todo lo contrario: *darte las herramientas para convertirte en tu propio coach*, para que puedas guiar tu crecimiento profesional y personal. En

otras palabras, este es un manual de *psicoeducación*: una guía práctica para que mejoréis tú y tu rendimiento.

Una cosa que me gusta especialmente del formato electrónico es que permite a un escritor vincular el contenido del libro a una gran variedad de material en internet. Agregaré material a *El coach de trading* través de un blog dedicado exclusivamente a él y llamado *Become Your Own Trading Coach* (www.becomeyourowntradingcoach.blogspot.com), para que este libro crezca con el tiempo. Solo necesitarás hacer clic en los enlaces del libro electrónico para acceder a información y métodos actualizados y gratuitos del blog *Become Your Own Trading Coach*. Hay una página principal en el blog para cada capítulo de este libro que contiene los enlaces relevantes para el material de dicho capítulo. Al final de cada capítulo también hay una página de recursos que informa a los lectores de nuevos enlaces y lecturas adicionales. Con el tiempo, agregaré contenido de vídeo y audio al nuevo blog, lo cual debería ser de especial ayuda para los que aprenden mejor viendo y escuchando las ideas. Desde el momento en que una publicación se hace electrónica, no hay motivo para que el texto no pueda ser una experiencia de aprendizaje multimedia.

Observarás en el índice que cada uno de los 10 capítulos contiene 10 lecciones. Tales capítulos cubren una variedad de temas relevantes para la psicología y el rendimiento del trading, incluyendo lecciones específicas sobre el uso de métodos de terapia breve psicodinámica, cognitiva y conductual para cambiar patrones de comportamiento problemáticos e inculcar otros nuevos y positivos. Los dos últimos capítulos son especialmente singulares: el capítulo 9 aporta las perspectivas sobre el *self-coaching* de 18 profesionales exitosos del trading que comparten su trabajo en internet. El capítulo 10 cumple una antigua promesa que hice a los lectores del blog *TraderFeed*, guiando a los traders sobre la forma básica de identificar patrones históricos mediante el uso de Excel. Cada lección viene acompañada de ejercicios y sugerencias («consejos de coach») que favorecen la aplicación de las ideas. Las ideas principales aparecen destacadas en el texto para una rápida revisión y localización. Al final de algunos capítulos se ofrece una lista de recursos para guiar tu consulta sobre los temas e ideas del libro.

Sí, el objetivo del libro es ayudarte a convertirte en tu propio coach de trading, pero un vistazo a los títulos de los capítulos y las lecciones nos revela que el propósito más amplio es ayudarte a entrenarte en la vida. Los desafíos e incertidumbres que afrontamos en el trading —la búsqueda de

recompensas frente a los riesgos— están tan presentes en las carreras profesionales y en las relaciones como en los mercados. Las técnicas que te ayuden a asumir el control como trader te servirán en cualquier cosa que intentes. *En ese sentido, el objetivo no es solo ganar dinero en los mercados, sino prosperar en todo lo que emprendamos en la vida*. Me sentiré muy gratificado y honrado si este libro es un recurso que te ayuda a prosperar, dentro y fuera de los mercados.

BRETT STEENBARGER

Introducción

Muy pocos de entre nosotros actuamos según nuestros propios ideales. Tenemos fortalezas y talentos, sueños y aspiraciones. Pero si revisamos hora a hora, día a día, no muchos de estos ideales se expresan de forma concreta. Los días se convierten en meses, luego en años y, en algún momento triste, recordamos la vida y nos preguntamos a dónde se fue.

Ese podrías ser tú: la persona de mediana edad que recuerda cómo «yo podría haber aspirado a algo. O bien podrías vivir según un guion de vida diferente. Podrías convertirte en el actor de tus ideales y vivir tu realización.

Si crees que esto es una introducción extraña a un texto de trading, tienes razón. Este libro no comienza con la oferta y la demanda, los patrones de trading o la gestión del dinero. Comienza contigo y con lo que quieres de tu vida. El trading, en este contexto, es más que comprar, vender y cubrirse: es un vehículo para el autocontrol y el desarrollo.

Todo trader, tanto si se identifica conscientemente o no como tal, es un emprendedor. Los traders abren sus negocios y compiten en un mercado. Identifican y persiguen oportunidades, incluso cuando preservan su capital. Los traders perfeccionan y amplían su técnica; asumen riesgos calculados. Como emprendedores, los traders parten de la premisa de que aportan valor al mercado. En medio de las inevitables decepciones y contratiempos, las largas horas y los recursos limitados, el riesgo y la incertidumbre, puede ser difícil mantener ese optimismo. Es mucho más fácil conservar nuestras visiones en una estantería y renunciar a los esfuerzos diarios para plasmar nuestros ideales.

Sin embargo, algunos traders no pueden dejar de lado sus aspiraciones. Como la polilla, perseguirán luces lejanas, incluso si eso supone que se chamusquen ocasionalmente. A esas almas nobles dedico este libro.

Cuando trabajo con traders y gestores de carteras en fondos de cobertura, propietarios de empresas de trading y bancos de inversión, yo no les digo cómo operar. La mayoría de ellos trabaja con estrategias de trading distintas a las mías y saben mucho más sobre sus mercados de lo que yo jamás sabré. Más bien, descubro sus fortalezas. Averiguo lo que hacen bien y cómo lo hacen, y les ayudo a construir una carrera a partir de aquello en lo que ya son buenos. Así como los peces no pueden comprender el agua, al estar sumergidos en ella desde su nacimiento, por lo general carecemos de una apreciación de nuestros activos personales. Cada uno de nosotros es una curiosa mezcla de habilidades, talentos, fortalezas, conflictos y debilidades. Pero, así como un nuevo negocio debe aprovechar las fortalezas de sus fundadores, una carrera en los mercados depende enormemente de los activos personales y monetarios del trader. Como coach, mi papel es sacar a los traders de su agua psicológica y ayudarles a ver lo que ha estado a su alrededor todo el tiempo: los activos que puede proporcionarles una vida de dividendos.

Para los traders nunca ha sido tan importante como hoy el entrenarse uno mismo. Mientras escribo esto, hemos sido testigos de unos niveles de volatilidad del mercado nunca vistos desde la Segunda Guerra Mundial. La volatilidad de los precios brinda oportunidades potenciales, pero también riesgos. Los traders que no pudieron dar un paso atrás, reconocer el desarrollo de los acontecimientos y realizar ajustes han perdido mucho dinero. Los que han utilizado la crisis para salir del agua del trading, limitar el riesgo y encontrar nuevas oportunidades son los que están preparados para cosechar esos dividendos profesionales.

El libro que estás leyendo está destinado a ser tu compañero en este viaje de trading. Está organizado en 101 lecciones. Cada lección describe un desafío y propone un ejercicio específico para avanzar con respecto a ese desafío. Las lecciones están pensadas como meditaciones para comenzar tu día de trading, mensajes de tu coach para conseguir lo mejor de ti. Al final, a medida que vayas leyendo y viviendo estas lecciones, los mensajes de tu coach se irán convirtiendo en tu propio diálogo interno. Comenzarás representando los ideales expuestos en el libro y terminarás viviéndolos y haciéndolos tuyos. *Te convertirás en tu propio psicólogo de trading.*

Si leer un pasaje corto cada día y plantar las ideas correctas en el lóbulo frontal de tu cerebro te ayuda a priorizar tus objetivos de vida y de trading, y si eso a su vez te ayuda a evitar una operación mala por semana y a realizar la operación buena que de lo contrario se habría perdido, piensa en lo que ganarás personal y financieramente. Pero, al igual que las pastillas no funcionan cuando se quedan en el frasco, nadie aprende de un libro sin abrir. El primer paso para convertirte en tu propio psicólogo de trading es reservar tiempo para ser tu propio mentor —todos los días, todas las semanas—, porque así es como los patrones de comportamiento se convierten en hábitos. Un gran individuo es simplemente aquel que ha hecho del desarrollo de sí mismo un hábito.

Así que ahí están, mirándote desde la estantería al otro lado de la habitación: tus ideales, todas esas cosas que has querido hacer en la vida. Miras con nostalgia la estantería, pero no puedes alcanzarla desde tu cómodo sillón. Sin embargo, sostienes un libro en tus manos. Tal vez ese libro pueda hacer que ese sillón sea un poco menos cómodo y situar la estantería un poco más cerca.

Pasa la página.

Daremos juntos el siguiente paso.